

# ellipse

[エリプス]

楕円(ellipse)には焦点がふたつあります。男性中心の社会から、女性と男性がそれぞれに中心(焦点)となる社会を目指すという思いを込めて、誌名を「エリプス」と名づけました。

## TOPICS

### 受け継がれる「自主自律の精神」と「広い視野」 お茶の水女子大学附属中学校 創立70周年記念式典



ワ・タ・シ

深津千鶴 FUKATSU, Chizu イラストレーター  
東京生まれ。1988年、お茶の水女子大学文教育学部地理学科卒業。在学中に、『週刊朝日』誌上にて「山藤章二の似顔絵塾」特待生となる。広告代理店勤務を経て、1990年より作家活動を開始。書籍装画、CDジャケットなど多く手がける一方、エッセイ執筆、壁画制作などの活動を展開している。



特定非営利活動法人  
お茶の水学術事業会

## REPORT

事業報告 お茶の水学術事業会セミナー  
「こころとからだを拓くレッスン」  
インストラクター：猪崎 弥生 氏、落合 敏行 氏  
夢のつばさ♥プロジェクトニュース

## INFORMATION

お茶の水女子大学イベント情報  
事務局よりお知らせ

## 受け継がれる「自主自律の精神」と「広い視野」 お茶の水女子大学附属中学校 創立 70 周年記念式典

平成 27 (2015) 年のお茶の水女子大学創立 140 周年、平成 28 年の附属幼稚園創立 140 周年に続き、平成 29 年には附属中学校が創立 70 周年を迎えました。

昭和 22 (1947) 年の新学制 (6・3・3 制) 実施に伴い東京女子高等師範学校附属高等女学校は中学校と高等学校に分かれることになりました。附属中学校は、附属高等女学校の第 1・2 学年修了者を第 2・3 学年とし、新たに男子 24 名、女子 76 名の新入生を迎えて、男女共学の中学校として発足しました。

平成 29 年 12 月 2 日 (土)、徽音堂に於いて記念式典が挙行され、お茶の水女子大学の学長・副学長、附属中学校の全校生徒、保護者、教職員、卒業生、旧教職員ら関係者が共に創立 70 周年を祝いました。

### お茶中の教育 ～附属中学校長挨拶より (抜粋)



第 17 代校長 加賀美常美代

本校の教育目標は、「自主自律の精神をもち、広い視野に立って行動する生徒を育成する」ことです。この教育目標を達成するために、多様な教育活動を行っています。

生徒たちは自由闊達に生徒会活動を行い、生徒祭や体育大会などの行事を企画・運営します。また本校独自の「自主研究」を通して、自ら関心のある研究課題を選び、その課題を追究し、研究を深め、多様な形態で成果発表を行ないます。このような自主性を重視した活動を通して、一人一人の生徒が自ら課題を見出し、新たな成長に向けて踏み出し、自己の可能性を最大限に引き出していく。これが「自主自律の精神」です。

一方「広い視野に立って行動する」とは、社会の中の多様性を重視し、一つの物の見方に固執することなく、複数の基準で重要な価値や真実を見出す能力を深めることを目指しています。この多様な価値を重視する考え方は、昭和 54 年から 38 年間続く帰国生教育に象徴的に表れています。海外における言語的、文化的に多様な経験を持つ生徒たちが、学校

文化の中で排除されることなく、教室の中で自然な形で受容され、異なる価値観を表出するということは、全ての生徒にとって貴重な体験だと思います。差異があるのは当たり前という多文化共生を目指す学校コミュニティのあるべき姿が具現化されたものと言えるでしょう。

さらに本校は文部科学省から教育研究開発学校に指定されており、幼小中連携教育、自主研究、ICT 活動と情報教育等、先進的な教育開発を継続的に進め、社会に発信してきました。平成 26～29 年度は、コミュニケーション・デザイン科 (CD 科) という新しい教科の創設に取り組みました。これは図表や統合メディア表現を活用し、効果的に発信する方法を学ぶことにより、論理的、創造的な思考力を働かせ、より良い生活や社会の実現を目指すコミュニケーション能力を育成する教育課程です。また、大学の附属学校である本校は、大学・附属学校間の連携のもと、幼児期から青年期までの教育を人間発達の視点から捉え、カリキュラム開発や実践研究を進めています。さらに大学教員による講義、大学の研究室訪問、留学生との多文化交流授業も頻繁に行われ、生徒は将来に向けて興味・関心を広げていきます。

昨今、国際社会ではこの 70 年間で想像もしなかったような技術革新が進む一方、民族や宗教の対立はますます複雑になり、地球環境の悪化、大規模な自然災害などが、私たちの生活を根本から揺さぶっています。こうした中、本校は、人



記念式典第 I 部

類の平和に貢献できるような人材育成を目指し、生徒たちに常に新しい創造的な学びを獲得させるよう努めていく必要があります。お茶の水女子大学が掲げる「グローバルリーダー育成」という社会的・教育的使命のもと、お茶中の存在意義と独自性を問い、広く社会に還元していくための道筋を検討し、次の 70 年に向けて新たなスタートを踏み出していきたいと思っております。

## お茶中の今

現在、附属中学校には 353 名の生徒が在籍しています。

記念式典の生徒代表のことはや生徒発表、来賓やシンポジストのお話を真摯に聴く姿からは、お茶中の教育の伝統とお茶中魂が健在であることが感じられました。

### 【生徒代表のことは】（抜粋）

3 年松組 寺澤京花さん

終戦直後の開校した当時の環境と今を比べると、あまりにも時代が変わっているのだと思いますが、「自主自律」「広い視野」という、この学校が掲げたモットーは今も脈々と受け継がれている気がします。3 年間この学校に通いながら、自分で考えて自分で決める自由と責任を何度も体験し、そのことによって広い視野を養うことができたと感じるからです。

例えば、体育大会の全員参加で行う大イベント、創作ダンスでは、各リーダーを中心に隊形や振付など全て生徒が考えます。「創作」という名のとおり、ダンスの内容はすべて任せられています。時には意見が合わないこともある中、最終的には生徒の間で決めたことが尊重されます。そして 80 人近くの動きが揃ったときの感動は今でも忘れられません。仲間が率直に意見を出し合って、一つのゴールに向かって決断し努力して形にすることに、大きな喜びと自信が得られることを学びました。

また、生徒祭も企画内容から審議、制作まで全て生徒の手で行います。仲間と意見を出し合いながら、一つのものを作り上げることに、大きな達成感がありました。そして、私は 1 年間、生徒会長を務めてきました。14 人の役員で様々なプロジェクトを考えていく中で、自分の思いを周りの人に伝える難しさを感じるとともに、自ら進んで学び、考える楽しさを知りました。必死になって向かい合った経験は、きっと将来、自分の糧になると確信しています。

1・2 年生の皆さん、お茶中は、積極的に過ごせば過ごすほどそれに応えてくれる学校だと思います。これまでの決まりごとやルールにとらわれないでください。自らの頭で考えて、もっと



生徒代表のことは

## 附属中学校創立 70 周年記念式典 式次第

### 第 I 部

君が代、校歌斉唱  
附属中学校長挨拶  
学長式辞  
文部科学省来賓祝辞  
来賓祝辞（PTA 会長、鏡影会会長、鏡水会会長）  
生徒代表のことは

### 第 II 部

記念シンポジウム

「未来のお茶中～お茶中の進むべき道～」

【シンポジスト】

- 室伏きみ子氏（14 回生、昭和 38 年卒）  
お茶の水女子大学長
- 奥田誠治氏（23 回生、昭和 47 年卒）  
松竹株式会社 映像本部映像企画部 エグゼクティブプロデューサー（日本テレビからの出向）
- 楠部真也氏（33 回生、昭和 57 年卒）  
株式会社ピッキオ代表
- 有馬（安心院）祐子氏（33 回生、昭和 57 年卒）  
出張専門開業助産師として育児支援、思春期保健指導。千葉明德短期大学、東京未来大学非常勤講師
- 池田彩穂里氏（49 回生、平成 10 年卒）  
アンダーソン・毛利・友常法律事務所 弁護士  
【司会・進行】杉山真也氏（50 回生、平成 11 年卒）  
(株) TBS テレビアナウンサー

### 第 III 部

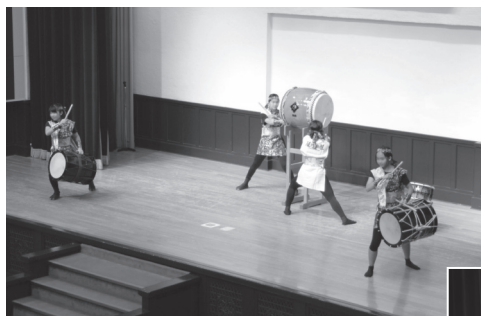
生徒発表

和太鼓演奏、ダンス部発表、書道部パフォーマンス  
記念演奏会 箏曲の演奏  
生田流・安藤政輝氏（11 回生、昭和 35 年卒）、安藤珠希氏  
フルート：大岩元氏（9 回生、昭和 33 年卒）



第 II 部 記念シンポジウム

### 第Ⅲ部 生徒発表



和太鼓演奏

書道部パフォーマンス



ダンス部発表

こうした方が面白くなる、有効だと思えるのであれば、提案してみてください。自分の言動に責任を持つ覚悟で、どんどん新しいことにチャレンジしていこうではありませんか。

お茶中がこれからも、魅力ある学校であり続けるために必要なことは、まずここに通う生徒一人一人が、元気に楽しく学校生活を送ることだと思います。元気に過ごしてこそ積極性が生まれます。自分の自主自律だけでなく、というより、それ以上にクラスメイトや友人や先輩や後輩、先生方といった周りの人たちの自主自律を尊重することがとても大切だと思います。相手のことを自分以上に思いやる優しさを心掛ければ、誰もが元気に楽しく、ここで大いに学び、遊べるのだと思います。

私は 70 年という長い歴史と伝統を持つお茶中の一員として、3 年間学べたことを誇りに思います。これからの人生でも、自らの責任と判断で道を切り拓く、自主自律の精神を motto に幅広く活躍する人間になりたいと思っています。

### 多彩な分野で活躍する卒業生たち

附属中学校は、これまでに 9,426 名の優れた人材を社会に送り出してきました。

記念式典のシンポジウム「未来のお茶中～お茶中の進むべき道～」では、世代、職業の異なる卒業生 6 名が登壇し、自分の生き方や仕事に影響を与えた中学時代の経験や思い出

を語り、後輩にエールを送りました。焼却炉の煙突に上った、授業を抜け出して屋上で鬼ごっこをしたなど、

ユニークなエピソードも飛び出す中、登壇者が口々におっしゃったのが、先生方が温かい目で生徒の個性を見守り、良いところを伸ばそうとしてくださったということでした。何かやりたいと申し出た時に「だめ」と言う代わりに「やってみよう」「考えてみよう」と返してくださった。自分のことを理解してくれる先生との出会いが、その後の生き方や仕事に影響を与えたというお話がありました。

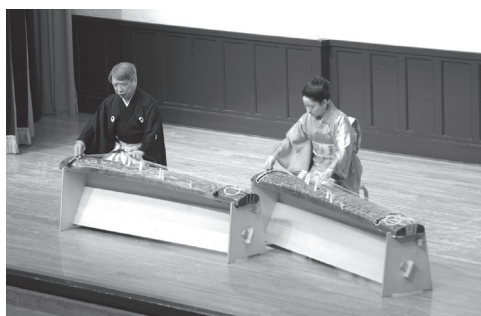
そのような生徒一人一人を尊重する教育の延長線上にあることとして、「生徒自身が率先して積極的に練習をしたり、考えて動く」のがお茶中の特長だと、社会に出てから気づいた。お茶中で培った自主自律の精神で、会社や仕事にとってぜひ必要だと判断したことは、反対されても進めてきた、とおっしゃった方もありました。

また、個性の強い子を排除するのではなく、クラスの皆で考え、受け入れていったことが一番印象に残っていると話された方も。そのような経験を通して「人は違いがあって当然だ」と学んだことが、後に留学をしたり、国際的な仕事をやる際、役立ったそうです。

いずれも中学時代の大切さを改めて考えさせられるお話ばかりでした。

第Ⅲ部の記念演奏会の箏とフルートの奏者も卒業生。多岐

### 第Ⅲ部 記念演奏会



安藤政輝氏、安藤珠希氏



大岩元氏、安藤政輝氏

にわたりグローバルに活躍する人材を輩出し続けるお茶中の底力を改めて感じました。

## 未来に向かって「T.Y.M.」「S.O.T.」

お茶中の伝統を受け継ぎ、新たな歴史を刻んでいく在校生に、来賓の瀧本 寛氏（文部科学省大臣官房審議官）は、「T.Y.M.（とにかく やって みようよ）一どんなことでもいので、自分から積極的に挑戦してみる。今を懸命に生きる。そのことを通して、その後の人生において大いに役に立つ力が育まれていきます」と、言葉を贈られました。

また、室伏きみ子学長は、「S.O.T.（失敗を 恐れず 挑戦しよう）一失敗をすればするほど強くなりますので、人生の中でどんどん挑戦していただきたい」と激励されました。

「自主自律の精神」+「広い視野」+「T.Y.M.」「S.O.T.」=可能性∞ 附属中学校の今後が楽しみです。

協力：お茶の水女子大学附属中学校

お茶の水女子大学歴史資料館

参考：お茶の水女子大学附属中学 HP

<http://www.fz.ocha.ac.jp/ft/>

## 歴史資料館

### 「附属中学校創立 70 周年記念特別展示」

大学本館 1 階にある歴史資料館には、写真パネルと附属中学校の様々な資料を通して、その歴史を振り返るコーナーが設けられました。創立 60 周年の際に制作された記念 DVD も上映され、学校要覧、記念誌、生徒の自主研究集録などの冊子類は実際に手に取って見ることができました。



展示品の中には制服も



昭和 22 年の入学写真、体育大会、授業風景などが写真パネルで紹介された。

## 事務局よりお知らせ INFORMATION

### 2018 年度共催講演会・助成金事業の募集について

お茶の水学術事業会は、定款に定める「教育・研究活動に関する事業」の一つとして以下の事業を行っています。

1. 講演等の共催事業
  2. 学術・調査・研究・教育等の活動運営支援事業（助成金の支給）
- 【対象】（1）学術・調査・研究・教育等の活動  
（2）学術関連等の出版事業  
（3）国内及び海外におけるボランティア活動  
（4）国際協力研究・教育支援事業  
（5）保育及び子どもの健全育成のための活動

#### 2018 年度の共催講演会・助成金事業を募集します

【対象となる事業期間】2018 年 4 月 1 日～2019 年 3 月 31 日

【応募受付期間】2018 年 4 月 1 日～5 月 31 日（第二次）

【詳細】HP「共催・助成金」をご覧ください。

<http://www.npo-ochanomizu.org/kyousai.html>

【お問合せ】お茶の水学術事業会事務局

Email : [info@npo-ochanomizu.org](mailto:info@npo-ochanomizu.org) TEL : 03-5976-1478

#### 2018 年度採択事業（第一次受付分）

1. 共催講演会

桜蔭会山梨支部講演会

「女性の社会進出と社会貢献の果たす役割」（仮題）

講師：大村 智 博士（北里研究所北里大学特別栄誉教授、2015 年ノーベル生理学・医学賞受賞）

開催日時：2018 年 5 月 7 日（月）午後 3 時～5 時

会場：山梨県立図書館 多目的ホール

### オールお茶の水グッズ好評発売中！

#### お茶大ゴーフル

- ばにら・ちよこ・いちご味  
各 2 袋（計 6 袋）入
- 本体価格 1 箱 600 円
- \* 会員および大学・附属学校園の卒業生、教職員など関係者の方には割引があります。
- 発送も承っております。
- \* 20 箱以上ご注文の場合には送料無料



#### 一筆箋

- 縦 17cm × 横 8.2cm、本文 5 行、30 枚
- \* 縦書きにも横書きにも使えます。
- 本体価格 1 冊 360 円

#### クリアファイル

- A4 サイズ、紺、グリーン
- 本体価格 1 枚 120 円

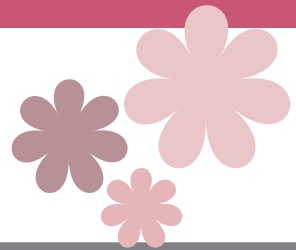
一筆箋とクリアファイルは、国の登録有形文化財建造物に指定されている大学本館と幼稚園園舎に使われているスタンドグラスをイメージしたデザインに「Ochanomizu」の文字と大学・附属学校園の校章をちりばめました。

\* 詳細は HP「お茶大関連グッズ」をご覧ください。

<http://www.npo-ochanomizu.org>

【ご注文・お問合せ】お茶の水学術事業会事務局

Email : [info@npo-ochanomizu.org](mailto:info@npo-ochanomizu.org) TEL : 03-5976-1478



# お茶の水女子大学 イベント情報

2018年3月以降に開催される各種イベントのお知らせです。

期日	イベント・講座名	参加費	備考
2018年 3月10日(土) 10:00～15:30	お茶の水女子大学附属高等学校 2017年度SGH成果発表会 (兼 第22回公開教育研究会)	無料	【会場】お茶の水女子大学講堂および附属高等学校 【主催】お茶の水女子大学附属高等学校 【詳細】 <a href="http://www.fz.ocha.ac.jp/fk/menu/study/research-meeting.html#SGH2017">http://www.fz.ocha.ac.jp/fk/menu/study/research-meeting.html#SGH2017</a> 【問合せ】E-mail: koukaiken2017-fk@cc.ocha.ac.jp 【申込み】3月2日(金)までに下記フォームよりお申し込みください。 <a href="https://goo.gl/forms/SMHdfB1hqETC3sMC3">https://goo.gl/forms/SMHdfB1hqETC3sMC3</a>
2018年 3月21日(水・祝) 10:00～12:00	お茶の水女子大学附属学校連携研究 算数・数学部会 出版記念イベント 「データの活用」の授業～小中高の体系的指導 で育てる統計的問題解決力 10:00～10:05 開会あいさつ(富士原紀絵) 10:05～10:10 イベントの趣旨説明(真島秀行) 10:10～10:20 附属小学校での実践事例(河合紗由利) 10:20～10:30 附属中学校での実践事例(藤原大樹) 10:40～10:50 附属高校での実践事例(三橋一行) 10:50～12:00 講演 渡辺美智子氏(慶應義塾大学大学院教授)	無料	【会場】お茶の水女子大学 本館3階306室 【主催】人間発達教育科学研究所「教育・保育実践研究部門」 【対象者】一般、学内外教職員、学生等 【申込み】事前申込(先着100名) 〆切:3月12日(月) ※申込方法はお茶大HPか研究所HPを参照 【問合せ】人間発達教育科学研究所事務局 E-mail: info-iehd@cc.ocha.ac.jp URL: <a href="http://www-w.cf.ocha.ac.jp/iehd/">http://www-w.cf.ocha.ac.jp/iehd/</a>
2018年 3月21日(水・祝) 13:30～16:30	お茶の水女子大学 人間発達教育科学研究所 平成29年度成果報告会	無料	【会場】お茶の水女子大学 本館3階306室 【主催】人間発達教育科学研究所 【詳細】 <a href="http://www-w.cf.ocha.ac.jp/iehd">http://www-w.cf.ocha.ac.jp/iehd</a> 【問合せ】E-mail: info-iehd@cc.ocha.ac.jp 【申込み】事前申し込み不要
2018年 3月25日(日) 14:00～17:00	第9回リケジョ - 未来シンポジウム 「サイエンスの学びから将来の夢へ」 先輩たちの経験を聞き、直接お話してみましょ。きつ とあなたの将来に向けてヒントがありますよ。 【講演者】中道晶香氏(京都産業大学、LLP 京都虹光房)、 菅真紀子氏(ソニー)、堀田真生氏(ルミネ)	無料	【会場】お茶の水女子大学 共通講義棟2号館102室 【主催】お茶の水女子大学理系女性教育開発共同機構 【詳細】 <a href="http://www-w.cf.ocha.ac.jp/cos/">http://www-w.cf.ocha.ac.jp/cos/</a> 【問合せ】お茶の水女子大学理系女性教育開発共同機構 E-mail: ocha-cos-office@cc.ocha.ac.jp TEL:03-5978-5825 【申込み】理系女性教育開発共同機構HPを参照
2018年12月まで (予定)	お茶の水女子大学歴史資料館 企画展示 「女高師縁の教員と蔵書でみる 数学教育 一江戸から現代まで」 東京女子師範・高等師範学校の歴代数学教員を通して 日本の算数・数学教育を紹介します	無料	【会場】お茶の水女子大学 本館1階 歴史資料館 【詳細】 <a href="http://archives.cf.ocha.ac.jp/tenji_2018/">http://archives.cf.ocha.ac.jp/tenji_2018/</a> 【見学申込み】歴史資料館ホームページを確認の上、希望日の2 週間前までにお申し込みください。 お茶の水女子大学 図書・情報課 歴史資料館窓口 E-mail: shiryo@cc.ocha.ac.jp

## お茶の水ブックレットのご案内

授業や研修会のテキストとしてもご利用いただいています。

【定価】1冊500円(本体価格)、消費税・送料別

※10冊以上まとめてお買い上げの場合には、割引があります。

**第10号「キャリア・デザインと子育て—首都圏女性の調査から」**(2016年3月発行)

監修:石井クンツ昌子

著者:「子の発達段階に応じたキャリア・デザイン」研究会

**第9号「子どもは変わる・大人も変わる—児童虐待からの再生」**

(2010年7月発行、2017年11月第2版第3刷)

著者:内田伸子

**第7号「家族と犯罪—近しい者の憎悪はなぜ?」**(2007年3月発行、2010年7月第2刷)

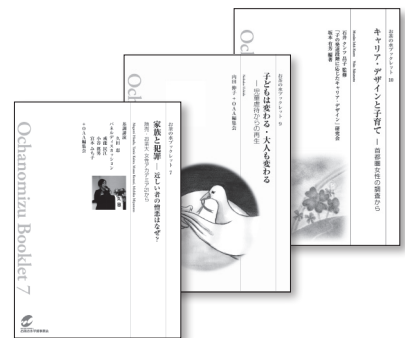
読売・お茶大女性アカデミア21から(久田 恵、戒能民江、小谷眞男、宮本みち子)

**第6号「[女性と科学]を科学する」**(2006年1月発行) ※在庫僅少

読売・お茶大女性アカデミア21から(毛利 衛、樋口恵子、青山聖子、國井秀子、千葉和義 室伏きみ子)

※ 詳細はお茶の水学術事業会HP(<http://www.npo-ochanomizu.org/booklet.html>)をご覧ください。

ご注文・お問合せ お茶の水学術事業会 事務局まで TEL&FAX: 03-5976-1478 E-mail: info@npo-ochanomizu.org



## 夢のつばさ♥プロジェクト

「夢のつばさ♥プロジェクト」は、東日本大震災で親を失った子どもたちを長期にわたって支援することを目的として、お茶の水学術事業会を中心としたNPO法人4団体によって進められている事業です。

## 2017年冬キャンプ

- 【実施期間】 2017年12月23日～26日  
 【開催地】 (株)ブリヂストン保養所 奥多摩園(青梅市)  
 【参加内訳】 小学生12名、中学生5名、高校生3名、専門学校生1名、大学生ボランティアスタッフ48名(入替り有、OB/OG含む)、社会人スタッフ/協力者15名(看護師含む)

## 【主な内容】

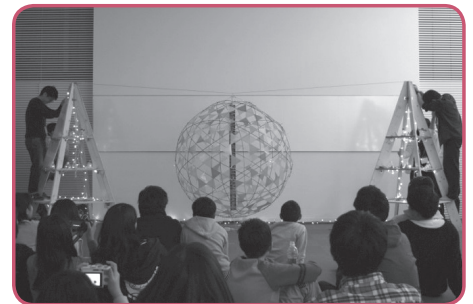
12月23日	開会式、アイスブレイク、ゆめ活：“夢”のつばさで“活躍”できる“活”動
12月24日	朝の勉強会、クリスマスボール制作、学生の人生劇場：劇仕立てで語る私の将来、音楽会、クリスマス会
12月25日	朝の勉強会、子どもの企画、未来予想図、ユメトーク
12月26日	閉会式、写真スライドショー

冬のクリスマスキャンプには、サンタさんがプレゼントを抱えて登場します。今年は土日を含んで行われ、学生ボランティアたちに加えて社会人となったOB/OGも大勢集まって、子どもたちの笑顔であふれる3泊4日となりました。

恒例の音楽会で素晴らしい演奏をしてくださったハープ奏者の宮田悠貴さんは、子どもたちにもハープを実際に触らせてくださって、皆、大喜びでした。



東京電機大学の岩城和哉教授の指導によるクリスマスボール作りでは、ビニールハウス用の樹脂ワイヤーを編み上げて、三角形、五角形、六角形が組み合わさって出来上がる大きなボールを作って飾りました。最初は苦戦していた子どもたちでしたが、形になり始めるとその不思議な構造に目を輝かせて作り上げていました。



『学生の人生劇場』では、「大学生たちが現在、どんな夢を描いているか、これまでどんな努力をしてきたか」の動画を劇仕立てに作って子どもたちに見せました。自分の将来をイメージして、日常の様々な事柄に意欲を以て生活してほしいと考えての企画です。これを受けて、『未来予想図』、『ユメトーク』等、子どもたちも想いの整理に取り組み、好評でした。

プロジェクト開始からもうすぐ7年、年齢も徐々に上がって、高校受験などを迎える子も増えたことから、“受験生プログラム”という試みも実施しました。子どもはキャンプを楽しみながらも、自分で決めた時間割で勉強し、学生から苦手科目の指導も受けて頑張っていました。

最後になりましたが、いつも夢のつばさの活動を温かく支えてくださる皆様方に、心より御礼申し上げます。引き続きご支援をよろしくお願いいたします。

(夢のつばさ♥プロジェクト)

## ご寄附のお願い

【口座】三井住友銀行 大塚支店(店番号227) 普通1284200

【名称】特定非営利活動法人 お茶の水学術事業会 理事長 平野由紀子 ※夢のつばさプロジェクトの専用口座です。

ご寄附いただく際には、ご芳名、ご住所(連絡先)を下記までお知らせください。

※恐れ入りますが、税金控除の対象にはなりませんので、あらかじめご了承ください。

連絡先：事務担当 滝澤公子 TEL&FAX：03-5978-5362 Email：tsubasa@npo-ochanomizu.org

2017 年度 事業報告

● お茶の水学術事業会 2017 年度セミナーのご報告

# 「こころとからだを拓くレッスン」

インストラクター：猪崎 弥生 氏（お茶の水女子大学理事・副学長）、  
落合 敏行 氏（企画集団「落合商店」主宰）



【開催日時】 2017 年 10 月 20 日（金） 10:00 ～ 11:30  
【会場】 お茶の水女子大学  
Student Commons 2F マルチパーパス 1  
【受講料】 500 円 【参加】 25 名

"健康寿命"を延ばすには、適度な運動やストレスをあまりためないことが大切だと言われますが、実際にはどんなことをすればいいのか分からないという方は多いと思います。そこで、舞踊学・舞踊芸術学が専門の猪崎先生をインストラクターにお迎えして、ダンスの動きを通して、からだからこころに働きかけるセミナーを開催しました。

レッスンは、仰向けに寝て脱力し、自身のからだの状態を知るところからスタートしました。荷物をいつも同じ側の肩で持つ、座るときに脚を組む、など何気ない生活習慣が、知らず知らずのうちに私たちのからだに"ひずみ"を生じさせているのだそうです。寝た時にからだの左右のバランスが崩れていたり、脱力しようとして却ってからだの一部に力が入ってしまう受講生が多いようでした。猪崎先生が一人ひとりの状態を丁寧にみてアドバイスをしていきます。

その後、徐々に体をほぐしていきました。ゆったりとした音楽に合わせて、空間を感じながら歩いたり止まったり、

そこに手の動きやターンなどが加わり、体全体を使っていきます。休憩を挟んで後半は、がらりと雰囲気が変わり、軽快なパーカッションの音楽に合わせて、リズムカルな動きに。いつしか、群舞のダンス作品と一緒に創っているような雰囲気になり、皆とても生き生きとしていました。最後にもう一度仰向け（ヨガの死体のポーズ）になり、リラックスして自身のからだところと向き合い、終了となりました。

一連のレッスンをより効果的なものにしていただけ、様々なダンス音楽を手掛け、舞台・映像作品にも楽曲を多数提供している落合先生の音響でした。猪崎先生の指導にピッタリとマッチするオリジナルの音楽が受講生をバックアップし、「音楽にも助けられました」「お二人の先生のコラボがステキでした」との感想が寄せられました。

1 時間半という限られた時間でしたが、自分のからだを丁寧に感じることに、体を動かしたり、表現したりすることの気持ちよさ、楽しさを実感していただけたようです。お帰りの際の受講生の充実感のある表情からもそのことが伝わってきました。

このような体験型のセミナーは、お茶の水学術事業会としては初めての試みでしたが、実施して良かったと感じました。



編集後記

学内に新しくできた施設で行った「こころとからだを拓くレッスン」には沖縄や静岡から参加して下さった方もいました。普段はパソコンに向かっていることが多いスタッフも、後ろの方で体を動かし、リフレッシュできました。新年度の計画を考える季節。進化する大学・附属学校園と共に、私たちもやりがいを感じる活動を続けていけたらと思っています。

広告募集

このページに広告を掲載しませんか？ 次号は 2018 年 6 月に 2500 部発行予定です。会員の皆様はじめ全国の公共機関などに配布しています。広告料金は、1 回につき 20,000 円。詳しくは下記までお問合わせください。

事務局

**OPEN 月～金 10:00 ～ 16:00**  
〒112-8610 東京都文京区大塚 2-1-1 お茶の水女子大学 理学部 3 号館 204  
TEL&FAX 03-5976-1478 E-mail : info@npo-ochanomizu.org  
http://www.npo-ochanomizu.org

※会員の方は、お問合せの際、会員番号をお知らせください。会員番号は封筒の宛名ラベルに印字してあります。



◆事務局所在地  
東京都文京区大塚2-1-1  
お茶の水女子大学  
理学部3号館204

◆交通機関

地下鉄 丸の内線  
茗荷谷駅から徒歩7分

地下鉄 有楽町線  
護国寺駅から徒歩8分

都バス  
大塚2丁目バス停すぐ